

<<时间心理学>>

图书基本信息

## &lt;&lt;时间心理学&gt;&gt;

## 前言

那时我6岁，我和父母兄弟结束了每年两周在北威尔士（North Wales）的度假，驱车行驶在回家的路上。

天黑了，可是回家的路感觉总也走不完。

我躺在车的后座上，看着橘黄色的街灯下一座座房子在眼前晃过，想着什么时候才能到家。

“我们快到了吗？”

“我问爸爸。”

“别傻了，”他说道：“我们半小时前才上路。”

“妈妈和我们玩‘是或不是’和‘20个问题’的游戏，好让时间过得快点。”

我们听了会儿电台节目，然后我睡着了。

当我醒来的时候，我感觉我在车里待了永恒那么长的时间，我无法相信我们还没有到家。

“我们快到家了吗？”

“我又问。”

“快了。”

“爸爸说到。”

我们又玩了一阵游戏，终于我看到了曼切斯特（Manchester）市郊的街道。

我感到无聊又痛苦，我告诉自己，永远也不会再坐这么长时间的车了。

在我还是小孩子的时候，这段从康威（Conway）到曼切斯特的旅程足足有两个小时的车程，直到现在也仍需要花费差不多两个小时的时间（虽然现在路面有所修整，较之之前花费的时间要少一些）。

几年前，我又再次走过了这段路程，但我不敢相信，在我成年的感受里，它是那么地短。

现在，这两个小时--当我还是小孩子的时候觉得是永恒--完全不值一提。

我的女朋友开车，我们聊天，听着录音带，欣赏着路边北威尔士乡下的田园风光，而我们回到曼切斯特的时候完全没有任何感觉。

这让人感到有些惊恐--当我6岁的时候，这两个小时的时间到底发生了什么？

几年前，我进行的另外一次旅行又让我意识到，时间对于我现在而言可以消逝得有多慢。

这是一次15小时的飞行旅程，从新加坡（Singapore）到曼切斯特，同样看起来就像永远一样长。

我不是很喜欢飞行，这趟飞行经历也不那么舒适。

我们在飞过印度的时候遇到了两次台风，飞机几乎一路上都在摇晃。

我希望能够靠睡觉打发时间，但这似乎是不可能的。

每当我开始恍恍惚惚的时候，我的焦虑就会让我醒过来。

我希望我至少可以通过玩游戏、看杂志或书分散一下注意力，让时间过得快一点，但是我的大脑顽固地拒绝从每一分钟的真实情况中转移开。

我能感觉到每分钟的流逝，结果时间感觉拖延得很慢。

每次我看手表的时候--每隔几分钟--我看到的都比我期望的时间要慢。

我最近意识到，对于这次旅程时间的主观感觉与我在童年时那段旅程的时间长短的感受相似。

对我而言，它们都充满了同样的无聊和难耐，几乎也用了差不多长的时间。

这说明，两个小时对于一个孩子来说等同于作为成年人的我感觉中的15个小时。

这就意味着，相当惊悚地，时间在我长大之后快了7倍。

它们都到哪儿去了，为什么我感觉丢失了那么多的时间？

## <<时间心理学>>

### 内容概要

在这本独具启发性的书中，心理学家史蒂夫·泰勒以独特的视角解释了为什么我们对时间的感知会发生改变，以及我们该怎样在自己的生活中掌控时间。

援引了大量有关时间流逝缓慢的事例——童年时期，吸食迷幻药或者催眠过后，发生意外事故和紧急事件之时，冥想和精神体验时，处于“巅峰状态”的运动员，以及世界上一些原住民的体验——并结合现代物理学证据和他自己的调查研究，泰勒提出，我们正常的时间感只是一种幻觉。

我们已经将时间看作是敌人——一种总是与我们赛跑的东西。

我们将太多的时间花费在留意过去和未来上。

《时间心理学》向我们展示了应该怎样控制我们的时间感，怎样有效地增加我们生命的长度，并提高生活的质量。

但本书最终想告诉读者的是：我们能拥有的，只有现在。

## <<时间心理学>>

### 作者简介

史蒂夫·泰勒 (Steve Taylor) 是利兹城市大学 (Leeds Metropolitan University) 的心理学讲师，也是几本有关心理学和灵性畅销书的作者。他的作品被灵性导师、畅销书《当下的力量》(The Power of Now) 作者艾克哈特·托利 (Eckhart Tolle) 誉为“当前发生在我们星球上对意识转变的一个重要贡献”。史蒂夫还是利物浦约翰·穆尔大学 (Liverpool John Moores University) 的超个人心理学 (psychology) 研究员。

史蒂夫的文章和论文已经在超过30家学术期刊、杂志和报纸发表过，他的作品广泛出现在了欧洲与北美的主要媒体。

他会定期开研讨会，是科学与医疗网 (Scientific and Medical Network) 的成员之一。

目前，史蒂夫跟他的妻子和三个孩子住在英格兰的曼彻斯特 (Manchester)。他的个人网页是：[www.steventaylor.talktalk.net](http://www.steventaylor.talktalk.net)。

## <<时间心理学>>

### 书籍目录

导言

第一章 时间心理学的前四条法则

第二章 信息是怎样拉长时间的：对前两条法则的说明

第三章 专注和时间：对第四和第五条法则的解释

第四章 时间停止之时：时间心理学的第五条法则

第五章 跨越文化的时间

第六章 永恒的瞬间：较高的意识状态（HSCs）和时间

第七章 时间的幻觉

第八章 控制和扩展时间

第九章 扩展和超越时间

## &lt;&lt;时间心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 时间会随着年龄增长而消逝得更快 下面是我一个朋友提供的有关时间消失的例子。

15岁那年，他参加了学校组织的去法国的旅游。

他虽然不幸就读于男子学校，但幸运的是当地女子学校的女生也会参加这次旅游。

你猜对了，他的这次旅行很愉快，喝法国啤酒，抽法国香烟，而且和其中一个女孩开始了青涩的恋爱。

一年后的一天，他在坐公交车的时候发现对面的两个女孩很眼熟。

过了一会儿，他想起这两个女孩也参加了那次旅游。

他突然意识到上次旅游过后已经差不多快一年了，这次偶遇勾起了他的很多回忆。

他告诉我说： 那一年似乎十分漫长。

虽然那次旅行的大部分时间我都痴情地迷恋着她们，但是一年的时间还是让我忘了这两个女孩的摸样。

我想走过去和她们聊聊，但是时间已经过去了那么久，她们恐怕已经忘了我（虽然这是在为我的害羞找借口）.....如果现在问我是怎么看待那一年时间的，我会说它大约相当于现在四年的时间。

当然，时间心理学第一条法则十分常见，因此不需要用例子来解释。

所有人都会想：为什么感觉每一年的圣诞节来得越来越快；当一年快结束的时候，你为什么能够习惯于在签支票时写下新一年的日期；为什么你会觉得好像昨天还在给孩子换尿布，而今天他们就已经快大学毕业了..... 每次我做讲座或者参加研讨会时，都会陈述这个法则并询问在场的人是否同意这样的观点，然后记录下相关数据并整理出来继续调查。

结果显示，调查者中超过93%的人感觉随着年龄的增长时间消逝得更快了。

事实上，大部分20岁左右的年轻人都不赞同这个观点，他们可能还没有意识到时间会加速。

另外，据心理学家所作的问卷调查发现，几乎每个人--包括大学生--都感觉时间比过去（当他们的年龄只是现在的一半或者四分之一的时候）消逝得更快。

然而最惹人注目的是，许多实验结果都表明，如果让老年人来猜测时间段的长短，或者“再现”这些时间段，他们所猜出来的结果比年轻人要短一些。

P8-9

## &lt;&lt;时间心理学&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

这是理解人类如何体验时间的重大里程碑，字里行间充满智慧与灵性，富有创造性的洞察力。

——斯坦利·克里普纳(stanley Krippner)，《天堂里的精神病医师》(A Psychiatrist in Paradise)作者  
这本优秀的著作解决了一些重要问题。

在看完《时间心理学》(Making Time)一书之后，你看待时间——以及人生——的方式也许会发生永远的改变。

——拉里·多西(Larry Dossey)，《空间、时间和医学》(Space, Time & Medicine)作者 这是一个非常有趣的调查研究……泰勒的书引人入胜，在阅读的时候会让人觉得时间转瞬即逝。

——《先驱报》(Herald) 非常具有煽动性，而且文笔流畅，不拘泥于文字，从不使用晦涩的科学知识，却也从未涉猎伪科学，这本书真的会让你开始思考怎样才能获得自由。

——《独立报》(Independent) 提出一些有关时间的美妙问题，并且对其进行了极佳的解答，这本书会将你牢牢吸引，不经意间抓住你，就算你并未受到完全的启蒙，它也会用一种全新的感知来激活你的神经。

泰勒运用心理学和物理学上的知识，在一条完全可行的道路上探索这些思想，让读者平稳地穿过理论和哲学的迷雾。

是翻开这本书的时候了。

——《言论报》(The Crack) 在这本既是实用手册，又是心理学教科书的著作中，史蒂夫·泰勒(Steve Taylor)为我们展现了时间在某种程度上是一种幻觉的观点，它被诸如我们的年龄、无聊临界值以及孩子般的好奇心等条件所决定。

为了让时间流逝的速度像我们所期望的那样加快或者减慢，我们可以选择改变我们的感知，这一办法是可行的，泰勒将在这本书中告诉我们怎样做到这点。

——《好书志》(The Good Book Guide) 一部完全值得阅读的上乘之作。

——《奥德赛》(The Odyssey) 这本书最大的魅力在于，它对一些真正创造性理论的接受……其中还有很多有趣的内容。

——《卫报》(Guardian) 对时间之谜非同凡响的研究。

——科林·威尔逊(Colin wilson)，畅销书《谜团》(Mysteries)作者

## <<时间心理学>>

### 编辑推荐

揭开时间的惊人秘密，延长生命的黄金法则！

心理学家史蒂夫·泰勒编著的《时间心理学》是一本教你掌握控制时间的技巧并延缓时间流逝速度的书，绝对引人入胜，在阅读的时候会让你觉得时间转瞬即逝！

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>